



ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



**VI Всероссийская научно-практическая конференция,  
посвящённая 100-летию со дня рождения Е.Д. Логачёва – первого заведующего и  
70-летию кафедры биологии с основами генетики и паразитологии КемГМУ  
«ОРГАНИЗМ И СРЕДА ЖИЗНИ»**

# Оценка информированности молодежи о витаминoproфилактике

Нектаревская Алиса Джехадовна, студент 5 курса ЛПФ РостГМУ

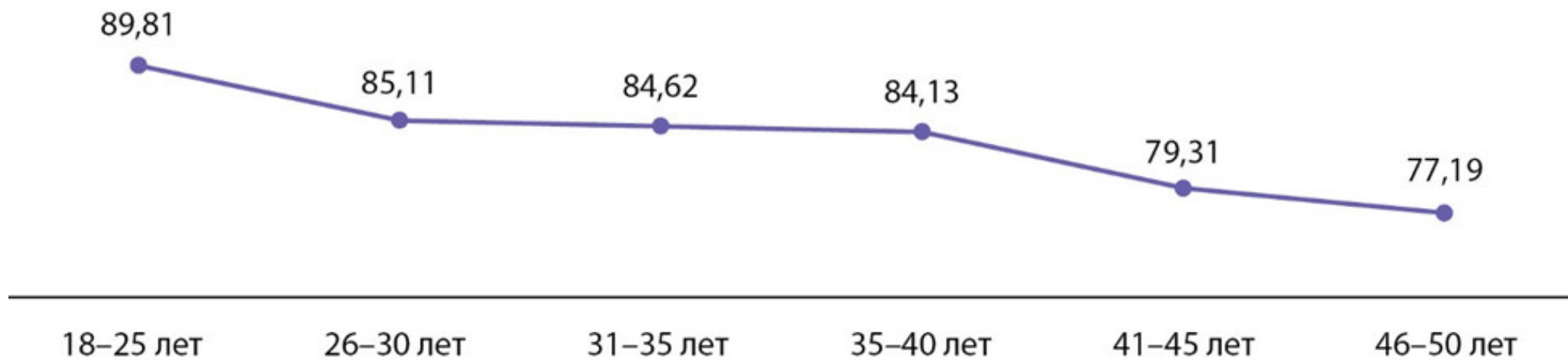
Научный руководитель:

Моргуль Елена Валерьевна, к.б.н., доцент

г. Кемерово  
19-20 марта 2026 г.



# У городского населения выявляют дефицит витаминов в 80% случаев



**Цель  
исследования:**  
оценка  
информированности  
молодежи о  
витаминопрофилактике

## **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научную литературу по проблемам гипо- и гипервитаминозов
2. Выявить общие знания молодых людей о балансе и дисбалансе витаминов
3. Рекомендовать методы популяризации знаний о приеме витаминов и витаминodefците в Ростовской области

# Материалы и методы исследования

```
graph TD; A[Материалы и методы исследования] --> B[Изучение научной литературы]; A --> C[Анкетирование с использованием Google forms]; B --> D[Общие знания о дефиците витаминов]; C --> E[Образ жизни]; C --> F[Витаминodeficit в Ростовской области];
```

Изучение  
научной  
литературы

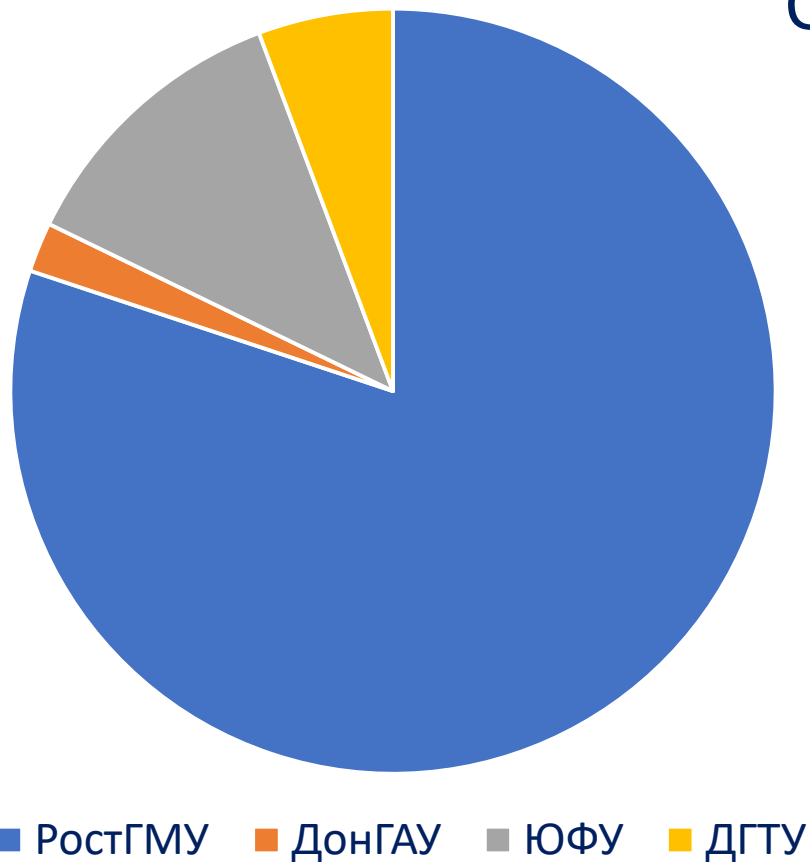
Анкетирование с  
использованием  
Google forms

Общие знания о  
дефиците  
витаминов

Образ жизни

Витаминodeficit в  
Ростовской области

В анкетировании принимали участие 281 студент из крупнейших ВУЗов Ростовской области

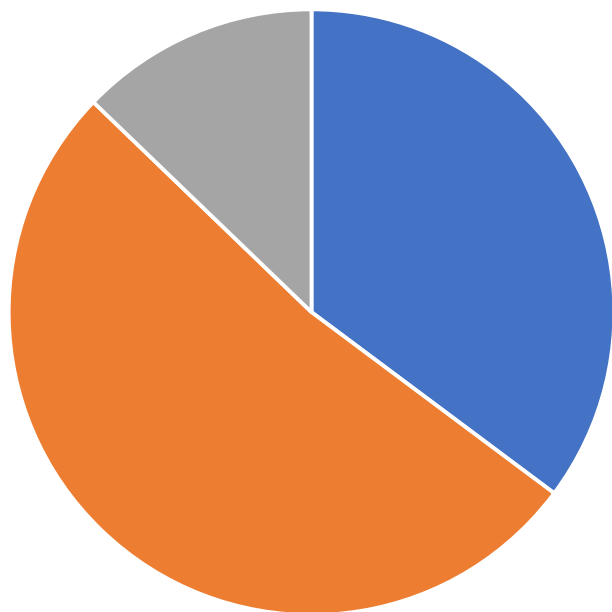


ВУЗ	Кол-во опрошенных, %	Кол-во опрошенных
РостГМУ	80,10	225
ЮФУ	12,10	34
ДГТУ	5,70	16
ДонГАУ	2,10	6

# Результаты исследования

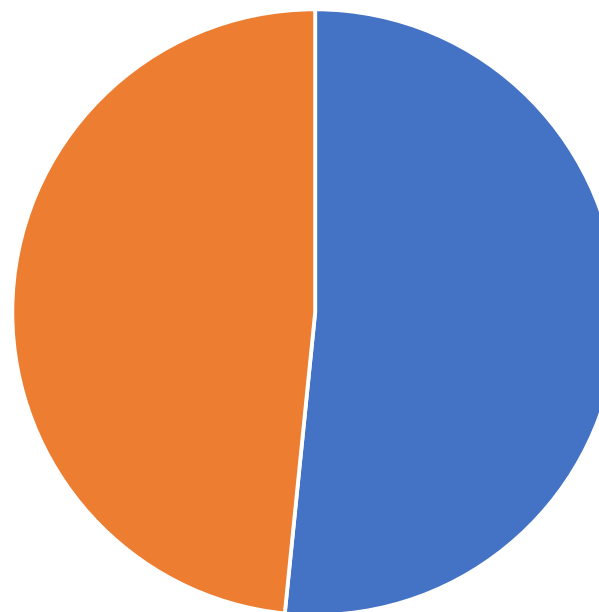
## Вопросы раздела «Образ жизни»

Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?



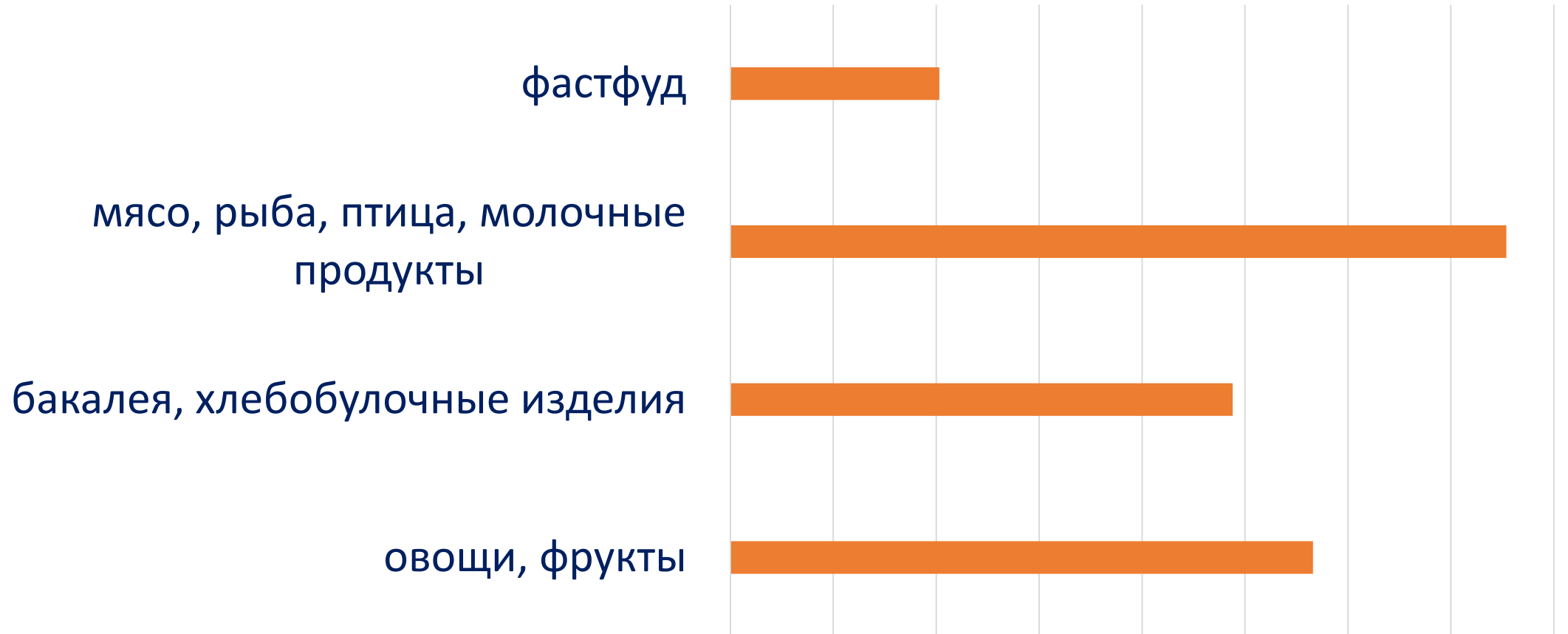
■ да ■ иногда ■ нет

Считаете ли вы свой рацион сбалансированным?

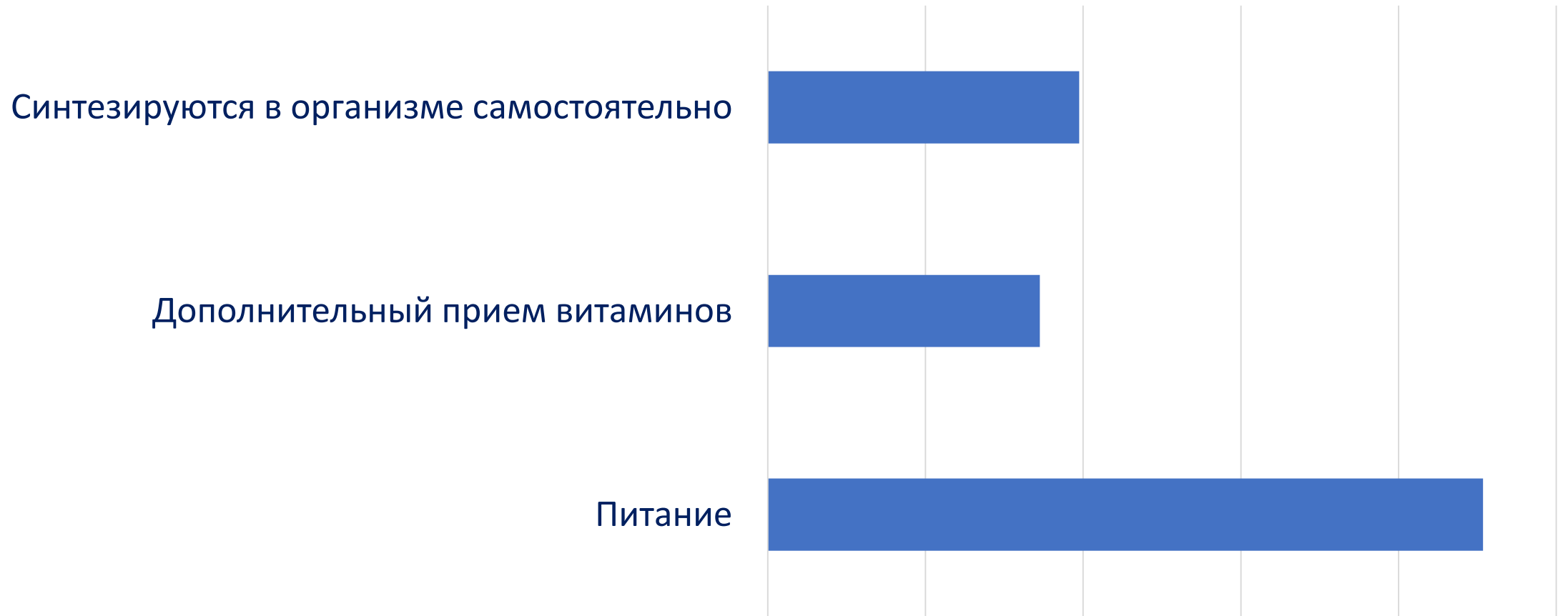


■ да ■ нет

## Какие продукты преобладают в Вашем рационе?



## От чего зависит содержание витаминов в организме?

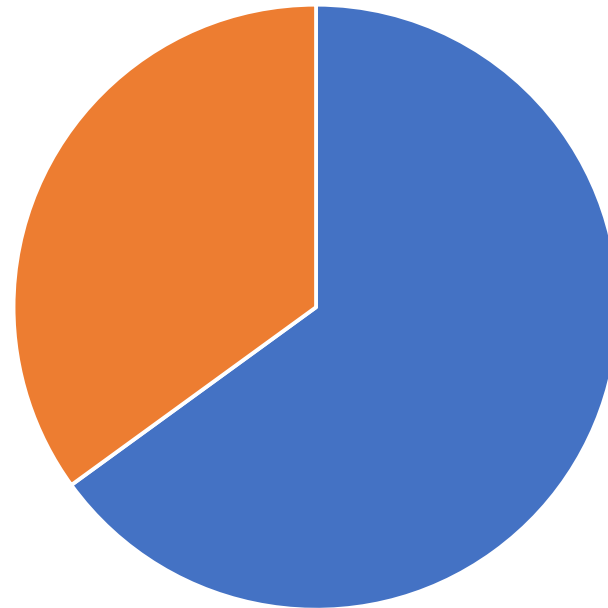


## Когда необходим дополнительный прием витаминов?



# Вопросы раздела «Общие знания о дефиците витаминов»

Вы принимаете витамины?



■ да ■ нет

## Если вы не принимаете витамины, почему?

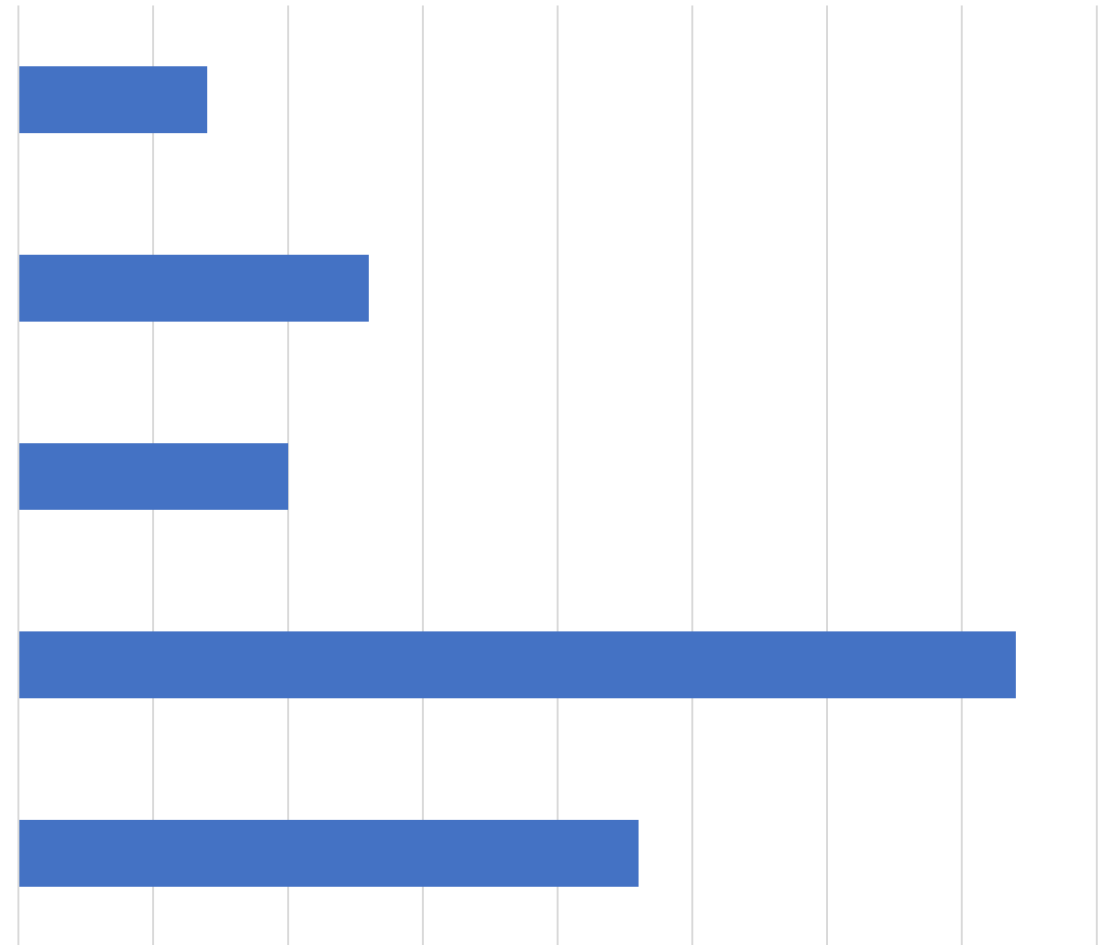
Не задумывался о важности приема витаминов

Останавливает недоступность качественных препаратов, их дороговизна

Планирую, но не знаю, какие нужно принимать, не консультировалась со специалистом

Не вижу смысла от приема витаминов

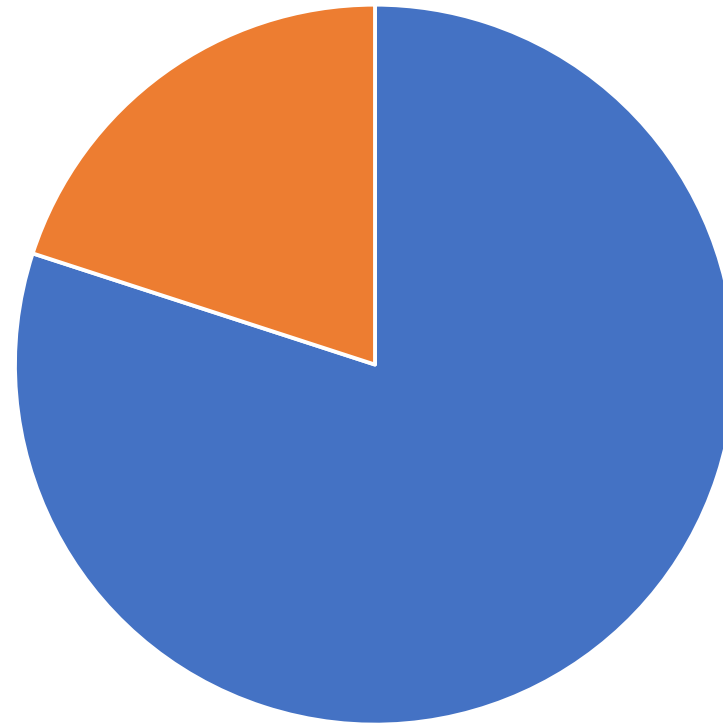
Не нуждаюсь в приеме витаминов, так как считаю, что достаточное количество попадает с пищей



## Почему Вы начали дополнительный приём витаминов?



## Знаете ли Вы последствия бесконтрольного приема витаминов?



■ да ■ нет

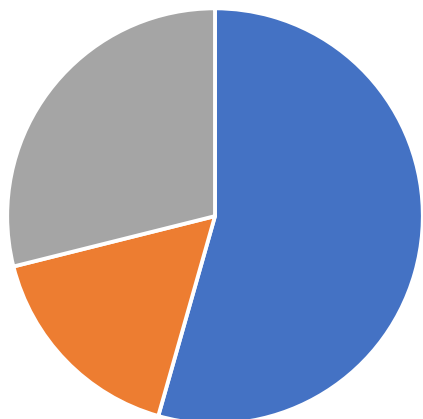
## Какие витамины Вы принимаете?

Витамины	Количество опрошенных
D	43
A	23
C	39
Группы B	35
Комплекс витаминов	18



## Взаимосвязь приема витаминов и состояния организма

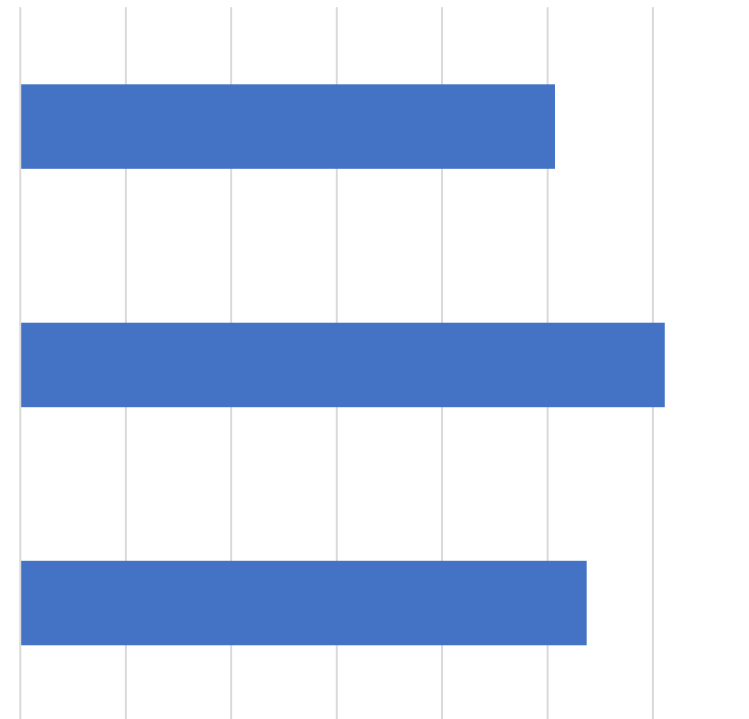
Ощущаете ли Вы  
эффективность приема  
витаминов?



■ да ■ нет ■ иногда

В чем это выражается?

Повысилась умственная  
работоспособность

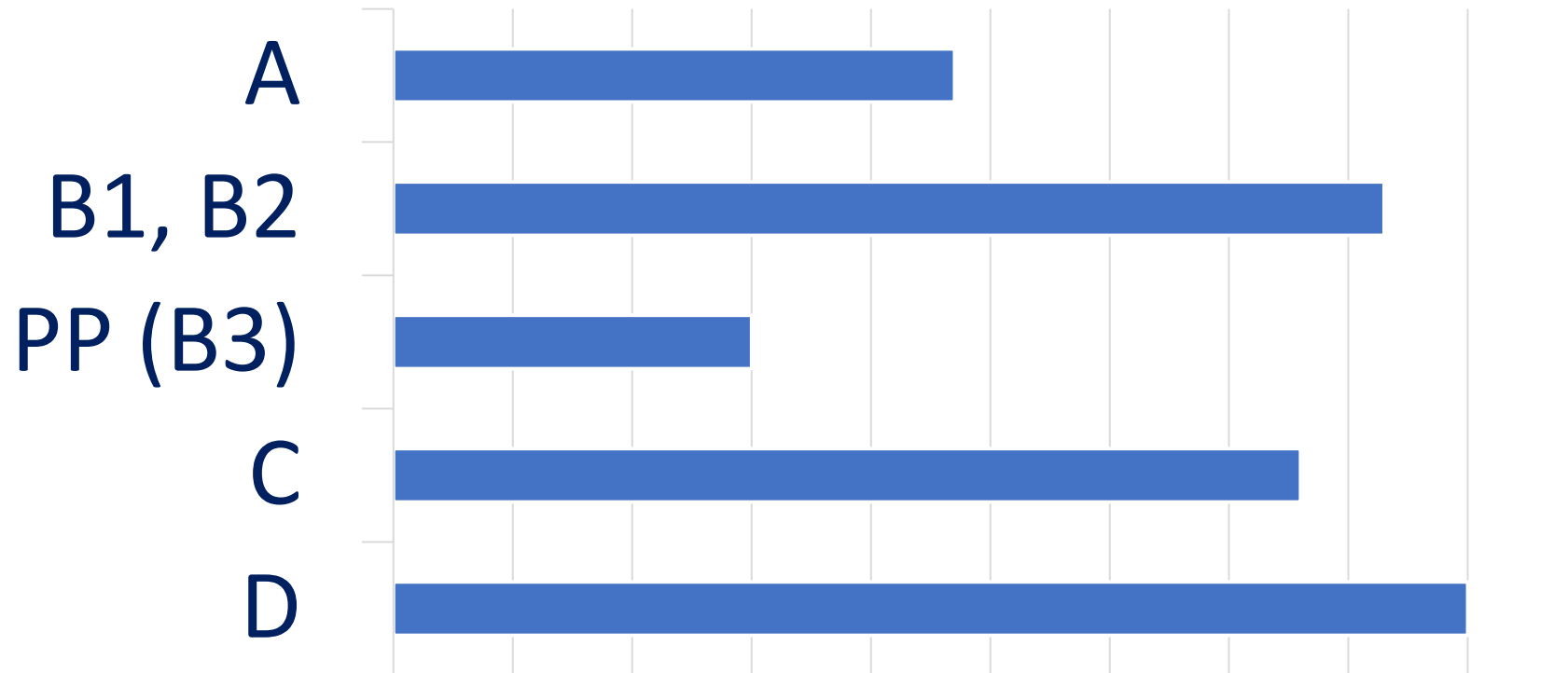


Стали более энергичными

Меньше болеете

# Вопросы раздела «Витаминодефициты Ростовской области»

Дефицит каких витаминов отмечают  
в Ростовской области?



## Как, на ваш взгляд, можно улучшить ситуацию с витаминодефицитом в Ростовской области?



## Выводы:

1. Около 70% респондентов принимают витамины.
2. Прием витаминов обусловлен рекомендациями медицинских работников.
3. Наиболее часто принимают витамины D, C, группы B.
4. Около 55% респондентов отмечают эффективность приема витаминов, что отражается на снижении заболеваемости, повышении физической и умственной работоспособности.



# Рекомендации

1. Необходимо привлечение экспертов и использование доступных медиаформатов для распространения информации о гипо- и гипервитаминозах и правильном употреблении витаминов
2. Важно донести информацию не только о положительных эффектах витаминов, но и о возможных последствиях их нерационального употребления

**Благодарю  
за внимание!**